

¿Confinamiento?

CONSEJOS PARA MANTENER UN PESO SALUDABLE



Di NO a los congelados

Muchos congelados utilizan como conservantes altas cantidades de sal, azúcares añadidos o grasas saturadas que son perjudiciales para la salud.



¡Cuidado con los dulces y salados!

El consumo energético ahora es menor y los *snacks* pueden ser una de las principales causas del aumento de peso. ¿Un consejo? Visita el armario de las tentaciones una vez a la semana como máximo.



Verduras siempre

Es un momento ideal para preparar verduras de temporada a la plancha o purés que te permitirán disfrutar del aporte de nutrientes de distintos grupos alimentarios. ¡Especialmente para peques y personas de riesgo!



Cocina para varios días

Intenta comer variado aprovechando el tiempo, los recursos y los alimentos. ¿Cómo? Cocina de más y congela. Así evitarás el consumo extra de energía y tendrás comida para la próxima semana.



Más fruta

Intenta consumir más fruta. Puedes preparar un bol lleno de fruta fresca cortada para el postre o los *snacks* cuando te apetezca picar entre comidas.